

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Renang Gaya Bebas	10
Gambar 2 Renang Gaya Punggung	10
Gambar 3 Renang Gaya Dada.....	11
Gambar 4 Renang Gaya Kupu-Kupu	12
Gambar 5 Posisi Tubuh.....	14
Gambar 6 Gerakan Tangan Kupu-Kupu	14
Gambar 7 Gerakan Kaki Gaya Kupu-Kupu	15
Gambar 8 Menarik Nafas Gaya Kupu-Kupu	15
Gambar 9 Otot Tungkai	19
Gambar 10 Otot Lengan.....	21
Gambar 11 Fleksibilitas Punggung (Kayang)	22
Gambar 12 Tes Power Otot Lengan (forward overhead medicine ball put)	33
Gambar 13 Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan (Standing Broad Jump)	34
Gambar 14 Tes Kelentukan Punggung (Bridge Up)	35
Gambar 15 Renang Gaya Kupu-Kupu	35